

Mikulás 2024. december 5-11.

Óratípus	Oktató	Csütörtök December 5.	Péntek December 6.	Szombat December 7.	Vasárnap December 8.	Hétfő December 9.	Kedd December 10.	Szerda December 11.
FREEK Step	Adamcsek Edit	19:00						
Dance Step	Adamcsek Edit					19:30		
Alakformáló	Bajnok Dávid			17:00				
Jump	Bajnok Dávid						18:00	
Indoor Cycling	Csonga Kata						7:30	
Spinning	Csonga Kata		7:30					
Gerinc + stretching	Csonga Kata		17:00					
Alakformáló	Csonga Kata		15:00					
Pilates	Csonga Kata		16:00					
Stretching and mobility	Csonga Kata						17:30	
Zumba	Fehér Sándor	18:30						
Dinamikus Jóga	Heimer Viktória	10:30						
DeepWork - Bodyart mix	Heimer Viktória				11:00			
Joga Flow	Heimer Viktória		19:00					
DeepWork	Heimer Viktória		18:00				19:00	
Freek Step	Kalmár Jessica						19:00	
Stretching	Kalmár Jessica						20:00	
Gerinc + stretching	Majoros Dóra		15:00					
Alakformáló	Majoros Dóra	19:30						
Gerinc + stretching	Majoros Dóra							
Alakformáló	Sárosi Vivien						18:00	
Zumba Dance	Szitkay Dóra				17:30			
Zumba Starter	Szitkay Dóra	18:30						
Callanetics	Raffai Réka		16:00, 17:00		11:30	16:00		16:00
Stretching	Raffai Réka	16:00					16:00	
Gerinc + stretching	Kocsár Lilla	16:00						
Dance Step	Kocsár Lilla			9:00				
Freek Step	Kocsár Lilla				17:30			
Tabata	Kocsár Lilla				18:30	17:00		
Stretching	Kocsár Lilla					18:00		
Gerinctréning	Szabó Johanna	20:00						
Alakformáló	Szabó Johanna			16:00				
FitFight	Nagy Dóra			18:00				
Kritikus zónák	Baricza Ági	7:30			17:00			
TRX Starter	Baricza Ági		7:30					
TRX Köredzés	Baricza Ági				18:15			
Spinning	Betlen Brigitta				15:00			16:00
Alakformáló	Betlen Brigitta				16:00			

Latin Fitness	Szalay Alexandra		19:15					
Pilates	Vargha Viki	18:00						
Callanetics	Vargha Viki	17:00						
Jóga	Steiner Beatrix	7:15					7:15	
Alakformáló	Szakács Ági	10:30					11:30	9:30
Pilates	Szakács Ági		15:00			15:00		15:00
Zumba	Szakács Ági		16:00			19:00		
FREEK Step	Szakács Ági					16:00		16:00
Gerinc-Stretching	Forgács Niki	8:30					8:30	
Alakformáló Body Control	Forgács Niki					7:15		7:15
Kritikus zónák	Nagy Dia		16:00					
Gerinctréning	Nagy Dia		15:00			20:00		
Spinning	Szabó Bence			16:00				
Spinning Starter	Szabó Bence	20:00		17:00				
Gerinctréning	Oláh Vivi		19:00					
Stretching	Oláh Vivi							19:00
Alakformáló Starter	Vajai Alexandra				17:30			
Spinning	Szabó Alexandra				16:00, 17:00			
Gerinc + stretching	Németh Bernadett		8:30				8:30	
Alakformáló	Hóbor Niki	17:00				18:00	17:00, 19:00	16:30, 17:30
Spinning	Hóbor Niki							
Gerinctréning	Krekács Ildi			10:00		20:00		
Stretching	Krekács Ildi			11:00				20:00
Fat burning Power	Nagy Barbi	20:00					19:30	
Alakformáló	Winkler Niki							7:15
Gerinc + stretching	Winkler Niki							8:15